

EL CASO DE ALICIA

Alicia tenía seis años, y su hermano, tres; cuando sus padres vinieron en busca de ayuda, llevaban un tiempo ya desesperados porque cada noche era como una prueba a superar: según se acercaba el momento de irse a la cama, la niña se activaba y procuraba por todos los medios mantenerse en el salón y evitar marcharse a su habitación a dormir.

Ellos tenían la sensación de haber probado todo tipo de estrategias con Alicia, desde acompañarla a la habitación y quedarse un rato con ella leyéndole un cuento, o dos o tres, hasta mantenerle la luz de la habitación encendida toda la noche o llegar a turnarse un rato antes de dormirse para que se sintiera segura.

La cuestión era que lo único que habían conseguido era verse atados a esta circunstancia. Concretamente, su madre era la que, salvo que estuviera de viaje por trabajo, tenía que sentarse en la cama de Alicia y acabar muchas veces durmiendo de puro agotamiento.

Pero, además, algunas noches, después incluso del suplicio que suponía el momento de irse a la cama, la niña se despertaba soliviantada de madrugada y les llamaba insistentemente hasta que conseguía que de nuevo volviesen con ella, o si no, optaba por ser ella la que se trasladaba a la habitación de sus padres y se metía incluso en la cama.

Lo primero que tuvimos que trabajar fue que entendieran **que no era necesario, en un principio, alarmarse tanto por los miedos de la niña**, puesto que, si bien era verdad que en esos momentos la niña perdía el control de sus emociones, también era cierto que **en algunas circunstancias, como cuando estaba solo el padre en casa, la niña no demandaba que fuese** y asumía mejor que tenía que dormir, y sencillamente lo hacía.

Lo realmente importante era **que descubrieran qué pasaba con la inseguridad que la niña manifestaba** y con sus pérdidas de autocontrol y cómo estaban actuando ellos. Esto, como siempre, **lo conseguimos gracias a los registros de conducta que nos hicieron** y sobre los que trabajamos.

Lo que descubrieron fue que según se acercaba el momento de ir a la cama, **la niña ya daba muestras que apuntaban al problema y que ellos en parte acompañaban esto en la misma dirección** pues en vez de mantenerse firmes y mandarla a

la cama, **en ocasiones hacían excepciones si la veían peor**, permitiéndole que se quedase en el salón con ellos o yéndose directamente su madre con ella.

Además, **leerle el cuento que tanto le gustaba** se había convertido en la actividad de nunca acabar **porque terminaban leyéndole varios y siempre quería otro y otro**, con lo que el sueño tardaba en aparecer demasiado tiempo.

En ocasiones, le habían dicho que le leerían solo uno, e incluso en alguna ocasión la acostaron y se fueron ellos fuera de la habitación, pero Alicia se había alterado tanto, chillando, reclamándolos y llorando, que cesaron en su intento y volvieron con ella.

Lo que acordamos con ellos fue que de manera inmediata hablaran con su hija esa misma noche y le dijeran **que a partir de ese momento iban a cambiar ciertas cosas en torno al momento de irse a la cama**. Aunque decírselo no iba a cambiar en nada el comportamiento de la niña **era necesario para concienciarla, motivarla para el cambio y transmitirle serenidad y seguridad en lo que se iba a hacer a partir de ese instante**. También era importante que todo lo que hicieran fuese previsible y no la sorprendieran.

No harían excepciones, sino que **sería una rutina fija, pero se involucraría también el padre**, y sería él en ocasiones quien leería el cuento; así conseguiríamos que la madre se sintiera liberada y **que Alicia no mostrara tanta dependencia de ella**, a la vez que le quitaríamos a esta cierto poder de manipulación sobre su madre, que se sentía agotada.

La pequeña podría escoger el cuento, pero sería solamente uno. Los primeros días se le podría dejar la luz encendida, **pero en ningún caso se iban a quedar con ella en la cama ni sentados ni tumbados**, sino que se marcharían de la habitación y, a partir de ese momento, se pusiera como se pusiera, **no iban a hacerle ningún caso**.

Aquí el autocontrol de los padres fue importante, dado que cuando Alicia lloraba y mostraba su desesperación **ellos lo pasaban mal y experimentaban una mezcla de pena y de cierta ansiedad**.

Algunas veces tuvieron que devolver a la niña a la cama porque **se levantaba e iba en busca de sus padres**, sobre todo al principio, **hasta que comprobó que no había excepciones, sino que ellos, sin hablarle, sin dirigirle ni siquiera una mirada, la llevaban a la cama**.

Esto fue especialmente importante para evitar reforzar la conducta de Alicia, es decir, que se sintiera atendida por sus padres, pues en estas situaciones lo que había que conseguir era precisamente lo contrario, que la pequeña no obtuviese ninguna respuesta por parte de ellos, lo que podría ser interpretado por la pequeña como una salida.

Oír llorar a Alicia era difícil de soportar pero **les expliqué lo importante que resultaba que la niña autocontrolase este tipo de conductas** tan bien como lo hacía en otras circunstancias.

Alicia se fue mostrando bastante rápidamente más tranquila, lo que se debió **a la luz encendida y al hecho de saber que sus padres estaban cerca, aunque no estuvieran a su lado**.

A sus padres también **les enseñamos a que jugasen con ella a imaginar escenas positivas** a fin de fomentar su capacidad para visualizar cosas que le agradasen y **que contrarrestaran eso que decía a veces Alicia, de que veía bichos en la oscuridad**.

Cada vez que la niña lo conseguía, sobre todo en las primeras ocasiones, **sus padres la reforzaban mucho, con frases como las que siguen**:

“Fantástico Ali, ¡qué bien lo has hecho!”.

“Cómo se nota que eres mayor, ¿eh?”.

Uno de los momentos críticos fue cuando la niña se despertó a media noche y **experimentó una reacción de inseguridad tremenda**; tras gritar y llamar a su madre con insistencia, se levantó y fue a la habitación de ellos. **La pauta era clara, el padre se levantaría y la devolvería a su cama tantas veces fuera necesario pero no habría excepciones**, no se quedaría en la cama con ellos.

Ya habíamos previsto que esto pudiera pasar, y habíamos dispuesto que en ese caso actuaríamos así, pero, no obstante, como decía antes, son situaciones que a los padres les cuesta mucho sobrellevar, y el hecho que sean capaces de hacerlo depende muchas veces del control de sus propias emociones.

Todo el esfuerzo había compensado porque, aparte del descanso que suponía para todos, **especialmente para la madre**, que ya no se veía atada a tener que dormir a los pies de la cama de Alicia, **se observaba en la niña una tranquilidad nocturna que a sus padres poco antes les parecía imposible**, y, aunque alguna vez, pasado el tiempo, les pusiera a prueba, **ellos se mantendrían en la misma dinámica, sin hacer excepciones que les pudieran retrotraer a situaciones ya superadas.**